

## **Inleiding**

Hallo allemaal,

Mijn naam is Kris van der Veen en ik ben werkzaam bij 113 Zelfmoordpreventie. Daar werk ik een dag in de week. Het is mijn taak om in het land te zorgen voor meer zichtbaarheid en bewustwording van het feit dat jongeren die lesbisch, homo, biseksueel of transgender zijn 5 tot 7 keer vaker nadenken over zelfmoord dan hun leeftijdsgenoten. Ik kom daar straks in mijn verhaal op terug.

Allereerst wil ik de organisatie van dit symposium op deze Wereld Suicidepreventie Dag hartelijk danken voor de uitnodiging. Een van de belangrijkste onderdelen om zelfmoord te voorkomen is een samenleving creëren waar over zelfmoord gesproken kan worden. Waar we aan elkaar vragen durven stellen of we daar wel 's aan denken, bijvoorbeeld. En door hier vandaag te zijn en ons verhaal te doen hopen we dat jullie enerzijds geïnspireerd worden in jullie werk of privé leven sneller en eerder te zien bij iemand dat 't even niet goed en dat je de vraag durft te stellen: denk jij wel eens aan zelfmoord?

Kortom: dank aan de organisatie.

## **Zelfmoord**

Maar, ik wil beginnen met het voorlezen van een briefje, dat ik schreef toen ik zeventien jaar oud was. Dat is nu ruim twintig jaar geleden.

## Briefje

*“Vrijdag 8 november 1996.*

*Ik, weer dat rottige woordje ‘ik’... Ik voel me... ‘me’: alweer zo’n ego-woord. Ik voel me ellendig. En dat niet alleen, ook: nutteloos. Wat ben ik eigenlijk waard? Niks, gewoon niks. Maar wat maakt het ook uit. Ik leef toch niet lang meer. Ik voel ’t aan. En wat kan mij ’t eigenlijk ook schelen.*

*...*

*Ik wou dat ik dat ik dat niet hoefde te doen. Was ik nu alvast maar gewoon weg. Weg van hier, weg van alles, weg van iedereen. Kortom: DOOD.*

*De niets-kunnende, klojo, eikel en waardeloos stuk stront... Kris.”*

## Thuis

Ik was zeventien toen ik deze brief schreef. Zeventien jaar oud. En ik weet eigenlijk niet anders dan dat ik ben gepest. Jarenlang. Geschopt en uitgescholden. En daardoor dacht ik ook vaak aan de dood. Ik zag geen uitweg, wist geen mogelijkheid en er was jarenlang niemand die me iets vroeg.

En misschien denk je nu wel: pesten of ‘denken aan de dood’, dat vind ik zo’n groot en onoplosbaar probleem. Wat kan ik daar nou aan doen?! Nou... Ik ga jullie vertellen dat iedereen daar iets aan kan doen. Jij en ik kunnen een verschil maken voor iemand om ons heen, waardoor een rivier een andere wending neemt. En daarvoor hoef je echt niet groot te denken.

## **Pesten**

Mijn jeugd bracht ik door in Friesland. Ik woonde met mijn ouders en zusje in een klein dorpje. Op foto's uit mijn kindertijd zie je me vaak met mijn beste vriendinnetje uit die tijd: we waren aan het verkleden of speelden met poppen. Kinderen uit de buurt zeiden soms dat ik net een meisje was: ik speelde met een meisje namelijk en had ook nog 's een hele hoge stem. Ik voelde daardoor wel dat ik anders was. Maar op dat moment maakte me dat niet zoveel uit. Sterker nog! Toen mijn zusje werd geboren, kreeg ik van mijn oma een grote roze pop met roze rastahaar en een jurkje met witte stippen. Die kon ik verzorgen, net zoals mijn moeder mijn zusje verzorgde. Dat cadeau van mijn oma deed me heel veel. Het zorgde ervoor dat ik de opmerkingen uit mijn omgeving aankon. Want: mijn oma zag me, en ik mocht er zijn van haar.

Later, op de middelbare school, werd het pesten erger. Zo weet ik nog goed een keer tijdens een schoolpauze. Misschien kennen jullie het wel van de school waar jullie werken of van vroeger: een grote aula, vol met tafels en stoelen. De schoolkantine is open, er is veel rumoer. Ik zit in die zitkuil, met achter me een groep jongens. Hoe onzichtbaar ik ook probeer te zijn, hebben ze het toch over mij. Een van hen treitert me. Hij zit de hele tijd tegen mijn oor te tikken. Zo'n irritante tik tegen mijn oorlel. Ik verstijf. Ik weet niet wat ik moet doen.

Op dat moment zie ik een jongen, die min of meer bij de groep hoort, populair is en een klas hoger zit; een gebaar naar me maken. Hij maakt een vuistgebaar en maakt me duidelijk dat ik die jongen achter me – die klootzak – een knal moet verkopen. Ook dat doe ik niet. Ik ben bang dat het er te vrouwelijk uit zal zien, of dat ik missla. Maar toch is dat kleine gebaar van die jongen een enorme steun voor me geweest.

Ik leerde dat niet iedereen meeloopt en het pesten accepteert. Ik was even niet alleen.

Dat waren de pauzes, maar wat ik het ergste vond was gym. Het vak dat ik haatte. Iedere maandagochtend, de eerste twee lesuren in die grote gymzaal met de groene linoleumvloer. Ik werd er altijd als laatst gekozen en was er altijd het bokje, zo ook deze keer.

We moeten rondjes lopen, om warm te worden. Vier jongens uit mijn klas, de vier die het altijd op me gemunt hebben, zitten op een bankje aan de zijkant: alle vier hebben ze een excuus verzonnen om niet mee te hoeven doen. De gymdocent zit aan de andere kant van de zaal. Ik zie de jongens praten. Je kent het misschien wel van groepjes: dat je weet dat het over jou gaat. Terwijl we al hardlopend dichterbij ze komen, draaien ze hun gezichten naar mij toe. '*Flikker!*' schreeuwen ze. Ik doe net of ik niets hoor. Mijn gezicht strak. 'Kijk voor je uit, Kris. Laat niet merken dat je het iets doet.' Ik probeer aan iets anders te denken. Het tweede rondje. '*Nicht!*' Fuck. Ik begin te trillen, kijk achter me naar een meisje dat me recht in de ogen kijkt. Verder doet ze niks. Niemand die iets zegt. Het derde rondje. Ik nader ze weer, kijk naar één van hen. Hij lacht en roept: '*Meisje!*' Iedereen moet het horen, dank ik, maar waarom doet niemand iets? Ik probeer mijn tranen te bedwingen, maar het lukt niet. Ik voel me een sukkel. Voel me waardeloos. Precies wat ik schreef in dat briefje wat ik net voorlas. Het vierde rondje.... '*Kristina!*' schreeuwen ze, lachend. Ik ren het gymlokaal uit, pak mijn spullen bij elkaar en vlucht naar een wc-hokje. Daar zit ik een uur. Ik huil en zit naar oplossingen te zoeken. In mijn hoofd flitst voorbij hoe het zou zijn voor de trein te springen. Maar, ik doe het niet. Ik durf het niet.

In plaats daarvan stap ik naar mijn decaan: en dat is voor mij uiteindelijk de ommekeer geweest. Ik wil niet meer naar gym, vertel ik haar. Zij haalt de gymdocente erbij en die komt met een list. ‘ We zeggen tegen iedereen dat je een liesbreuk hebt, want dat ziet toch niemand’, bedenkt ze. In ruil daarvoor moet ik gesprekken voeren met mijn decaan: over hoe nu verder. En weet je? Het feit dat mijn decaan mij hoorde en mij zag, en de list die mijn docent bedacht, was voor mij van grote betekenis: ik hoefde me geen zorgen meer te maken om de gymlessen. Er was rust.

### **Cijfers**

Uit onderzoek blijkt dat 11 op de 100 jongeren wel eens aan zelfmoord denkt. Dat zijn 2 tot 3 leerlingen per klas. Onder lesbo's, homo's, biseksuelen, transgenders en intersekse personen is dat aantal de helft. Dat is ruim 5 keer vaker dan bij anderen. Ik wist dat vroeger niet: ik dacht dat ik de enige was.

Wat ook goed is om te weten, is dat de reactie van anderen op de coming out cruciaal is. Wanneer je een positieve reactie krijgt van je ouders en van de rest van je omgeving, ook op school, dan zorgt dat simpelweg voor veel minder zelfmoordgedachten- en pogingen. Dat maakt het ook zo belangrijk dat scholen en plekken waar jongeren komen expliciet uitdragen dat je jezelf mag zijn op school, en dat je dat ook mag laten zien.

### **Dialogsessie**